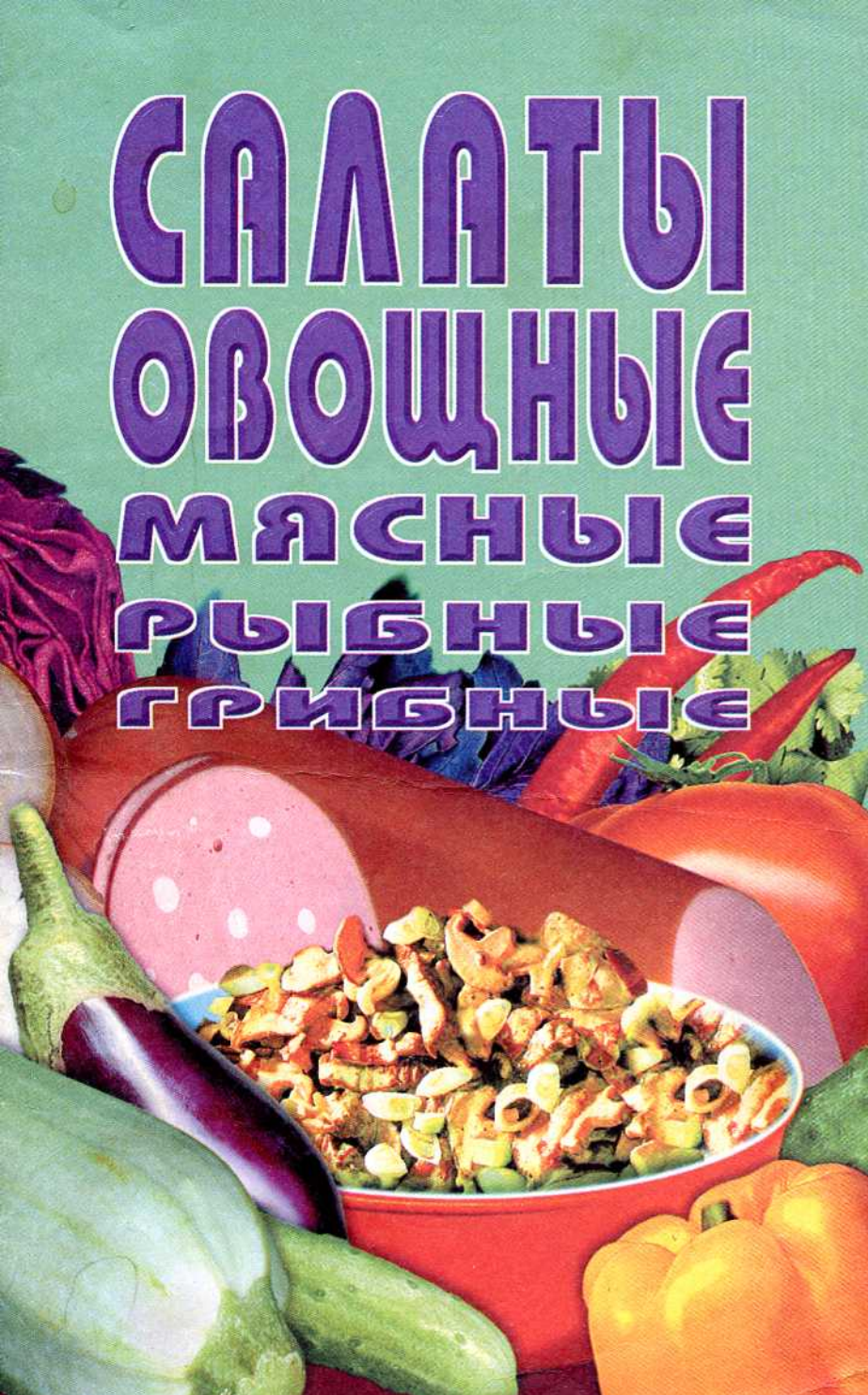
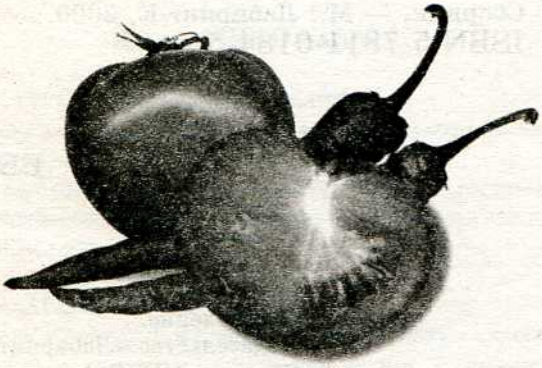
VISIT…

САЛАТЫ

ОВОЩНЫЕ
МЯСНЫЕ
РЫБНЫЕ
ГРИБНЫЕ



САЛАТЫ
ОВОЩНЫЕ
МЯСНЫЕ
РЫБНЫЕ
ГРИБНЫЕ



"ЛАБИРИНТ—К" Москва

УДК 64
ББК 36.99
С 16

Салаты овощные, мясные, рыбные, грибные:
С16 Сборник, — М.: Лабиринт-К, 2000. — 48 с.
ISBN 5-7811-0184-5

УДК 64
ББК 36.99

© Составление.
Издательство «Лабиринт-К», 2000
© Обложка. GEOR design group, 2000

ISBN 5-7811-0184-5

Салаты — незаменимая часть нашего рациона. Они разнообразят меню, возбуждают аппетит и вкусом, и внешним видом. Приготовление салатов дает возможность полностью развернуться творческим способностям кулинаров.

Однако к этим блюдам предъявляются особые технологические и санитарно-гигиенические требования, которые необходимо строго соблюдать. Все сырые овощи и фрукты должны быть тщательно очищены, вымыты и просушены. Температура продуктов, используемых для приготовления салатов, должна быть не выше 12°С. Нельзя соединять теплые и холодные продукты, так как при этом салат быстро портится. Нарезанные продукты до времени приготовления из них салата хранят в холодильнике раздельно в посуде с закрытой крышкой. Перемешивать нарезанные продукты, входящие в салат, следует осторожно, чтобы они не мялись и не крошились. Чтобы салаты и винегреты имели более связанную консистенцию, их заправляют половиной соуса в процессе приготовления, а оставшейся частью соуса поливают только непосредственно перед подачей на стол. Готовый заправленный салат не следует хранить более 1 часа.

При оформлении салатов используются продукты, входящие в рецептуру салата. Заливать их соусом не рекомендуется.

Соль, специи, зелень — неотъемлемая часть любого салата. Различные их комбинации позволяют добиваться интересных вкусовых композиций.

САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

ИЗ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

2-3 кочана салата, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, соль, уксус по вкусу.

Растворить в воде сахар и соль, добавить уксус и под конец растительное масло. Все хорошо размешать и залить тщательно вымытый и высушенный салат, после чего снова слегка размешать.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С СОУСОМ

2-3 кочана салата, 1 желток, 1 чайная ложка картофельной муки, 30 г масла, соль, 1 ст. ложка уксуса, 1 стакан молока.

В молоке размешать желток, муку и соль и сварить на пару, непрерывно помешивая, густой однородный соус, в который затем положить кусок сливочного масла. Соус остудить и залить им салат перед самой подачей на стол, так как в этом соусе салат быстро вянет.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

2-3 кочана салата, 1 стакан сметаны, сахар, соль, по вкусу уксус.

В сметану добавить уксус, соль и сахар и, тщательно все размешав, залить ею вымытый салат.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ СО ШПИКОМ

2-3 кочана салата, полстакана воды, 2 ст. ложки уксуса, 1 кусок сахара, соль, примерно 30 г шпика.

Шпик нарезать небольшими кубиками и поджарить. Салат промыть, размешать с заправкой и перед подачей залить теплым (но не горячим) шпиком.

МЮНХЕНСКИЙ САЛАТ

100 г листового салата, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки сметанного соуса, зелень, соль по вкусу.

Листья салата тщательно перебрать, помыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и нарезать. Огурцы порезать тонкими ломтиками. Листья салата и огурцы уложить в салатницу слоями, каждый из которых посыпать мелко порубленной зеленью и солью. Залить сметанным соусом и тотчас подать к столу.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ

500 г зеленого салата, 3/4 стакана салатной заправки.

Листья зеленого салата тщательно промыть и высушить. Крупные листья порезать на 2-3 части и заморозить, чтобы они хрустели. Перед подачей на стол полить заправкой и перемешать.

САЛАТ С МАСЛОМ И УКСУСОМ

300 г салата, 1/4 стакана соуса, зелень по вкусу.

Вымытый и высушенный зеленый салат нарезать поперек листьев, сложить в салатник. Перед подачей полить растительным маслом, смешанным с уксусом, посыпать укропом или петрушкой. Можно прибавить кружочки свежего огурца, а также уложить сверху корочки белого хлеба, натертые чесноком и порезанные мелкими ромбиками. Подают салат к любому мясу и жареной рыбе.

САЛАТ СМЕШАННЫЙ

300 г листьев салата, 1 огурец, 1 помидор, 1/3 стакана заправки.

К подготовленным листьям салата добавить ломтики свежих огурцов, помидоров, зелень укропа, петрушки, лука, полить соком лимона или уксуса с растительным маслом (подсолнечное, кукурузное, оливковое). Соль и сахар — по вкусу.

САЛАТ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦАМИ

300 г зеленого салата, 1 огурец, 1 яйцо, полстакана соуса.

Вымытый и высушенный зеленый салат нарезать и сложить в посуду. Крутые яйца нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны и уксуса. Перед подачей заправить листья сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежего огурца, посыпать укропом или петрушкой. Салат идет ко всем мясным и рыбным блюдам.

ИЗ КАРТОФЕЛЯ

КАРТОФЕЛЬ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

500 г картофеля, зеленый салат (кочанный или латук), 2 крутo сваренных яйца, 50 мл молока, 5-6 шт. редиса, по 2 стебля зеленого лука и чеснока, 40 мл растительного масла, 20 мл уксуса, черный молотый перец, петрушка, соль.

Картофелины сварить в небольшом количестве подсоленной по вкусу воды и еще теплыми очистить. Когда остынут, нарезать кубиками. Обдать горячим молоком или кипятком для придания сочности. Посолить, поперчить и посыпать мелко нарубленной петрушкой. Полить маслом и уксусом и размешать. Выложить в большую тарелку и загладить, придав округлую форму. Вокруг разложить листья свежего зеленого салата, на которые сверху положить нарезанные кружками вареные яйца, редиску (кружками или в форме розочек) и нарубленные кусками длиной 5-6 см зеленый лук и чеснок.

Вместо растительного масла и уксуса в картофель можно положить 60 г майонеза, разбавленного 1-2 столовыми ложками сметаны. Зеленые овощи (салат, лук, чеснок и редиску) можно заменить солеными огурцами, сладким перцем и грибами.

КАРТОФЕЛЬ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

400 г картофеля, по 100 г моркови и корней сельдерея, 200 г яблок, 80 г помидоров, 60 г грецких орехов (очищенных), 2 желтка, 140 мл растительного масла, 50 г сметаны, 80 г брынзы, лимонный сок, соль.

Сваренные и очищенные картофелины мелко нарезать. Морковь и корни сельдерея натереть на крупной терке. Яблоки и помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Все нарезанные овощи перемешать, посолить, побрызгать лимонным соком и еще раз размешать.

Из желтков и растительного масла приготовить майонез, который развести сметаной. Вылить на нарезанные овощи и размешать. Готовую смесь положить в глубокую салатницу, загладить, сверху посыпать натертой брынзой и толчеными орехами.

Подавать к столу, украсив дольками помидоров и зеленью петрушки. Можно использовать и в качестве гарнира к блюдам с вареным холодным мясом, рыбой или колбасой.

ОСТРЫЙ САЛАТ

2-3 картофелины, 1 огурец, 1 яйцо.

Отваренный в кожуре и очищенный картофель, соленый огурец или маринованный стручковый перец нарезать ломтиками, яйцо порубить, заправить майонезом и горчицей.

САЛАТ «ВАЛЬДОРФ»

5 небольших, сваренных «в мундире» картофелин, 3 кислых яблока, по горсти ядер грецких и лесных орехов, стакан майонеза, сок из 1 лимона, сахар (по вкусу), соль, перец черный молотый, листья зеленого салата.

Картофель и яблоки очистить, нарезать кубиками, сдобрить соком лимона, подсластить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с дробленными орехами. Готовый салат украсить половинками грецких орехов и листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

400 г свежеотваренного картофеля, 100 г свежей капусты, 100 г свежих огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 200 г сметаны, соль, зелень петрушки или укропа.

Картофель и огурцы нарезать кубиками, капусту нашинковать тонкой соломкой, яйцо мелко порубить, все перемешать, посолить, заправить сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

200 г отварного картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г свежих огурцов, 200 г вареной моркови, 100 г зеленого горошка, 100 г кисло-сладких яблок, 150 г майонеза.

Картофель, огурцы, морковь нарезать кубиками, яблоки — дольками, все перемешать, заправить майонезом, украсить цветком из моркови.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

6 картофелин, 4 соленых огурца, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца, огуречный рассол.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОКАМИ

400 г картофеля, 2 яблока, 80 г зеленого горошка, 6 чайных ложек рубленой зелени, банка майонеза.

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтика-

ми. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять, чтобы картофель пропитался соусом.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 150 г сметаны, 100 г зеленого лука, листья зеленого салата, соль, зелень укропа.

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

2 молодые картофелины (небольшие), 3 свежих огурца, 2 больших помидора, 5 ст. ложек зеленого лука, 4 ст. ложки зеленого горошка (консервированного), 2 яйца, 200 г сметаны, соль и зелень по вкусу.

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, стручки отварной фасоли — ромбиками, лук зеленый брусочками. 1/5 часть овощей перемешать, заправить сметаной, уложить «горкой» в салатник, посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а вокруг аккуратно «букетиками» выложить оставшиеся овощи, красиво сочетая их по цвету.

САЛАТ «РУССКИЙ»

300 г отварного картофеля, 100 г вареной моркови, 200 г зеленого горошка, 100 г свежих грибов, 100 г соленых огурцов, 200 г ветчины или вареной колбасы, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 100 г майонеза, соль.

Картофель, морковь, огурцы, ветчину, яблоко и сельдерей нарезать кубиками. Грибы отварить, мелко порубить, все смешать с зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, украсить цветком из моркови.

САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

2 средние картофелины, 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 небольшие свеклы, луковица, 2 ст. ложки растительного масла, полстакана рубленой зелени, уксус, соль.

Неочищенный картофель запечь в духовом шкафу, затем очистить, измельчить и смешать с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Яблоки, свеклу нарезать тонкими ломтиками, добавить в салат и посолить, заправить маслом и уксусом.

САЛАТ «ЧЕРНИГОВСКИЙ»

2 картофелины, 2 небольших соленых огурца, 1 морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка (консервированного), 1 сладкий перец, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 яйцо, 100 г майонеза.

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить очищенные, нарезанные кубиками огурцы, зеленый горошек, нашинкованный сладкий перец и зеленый лук, заправить майонезом и оформить яйцами, огурцами, морковью и луком.

ИЗ ПОМИДОРОВ

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

4 помидора, зелень петрушки и сельдерея, заправка, соль по вкусу.

Свежие спелые, но крепкие помидоры опустить на несколько секунд в кипяток. Остудить, снять кожицу, нарезать ломтиками. Разложить ломтики помидоров на тарелке, посыпать солью и оставить на 10 мин. Затем полить помидоры несколькими ложками заправки и сверху посыпать зеленью петрушки и сельдерея.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА

400 г помидоров, 1 банка консервированного горошка (500 г), 1 банка майонеза.

Помидоры нарезать кубиками, предварительно удалив из них семена и сок, положить в салатник, добавить процеженный от сока зеленый горошек, перемешать все и залить майонезом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Полстакана сметаны или 20%-ных сливок, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки готовой горчицы, 4 ст. ложки оливкового (кукурузного или другого растительного рафинированного) масла, 3/4 чайной ложки свежемолотого черного перца, 4 свежих крепких помидора, 2 стакана вареной стручковой фасоли, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 мелкорубленых желтка из сваренных вкрутую яиц.

Сметану или сливки подогреть на водяной бане и смешать с уксусом, горчицей, оливковым маслом, солью и перцем. Держать смесь на водяной бане, помешивая до тех пор, пока она не загустеет. Снять с огня и поставить в холодильник на 5 мин.

Помидоры очистить от кожицы и порезать на кусочки, фасоль порезать на кусочки по 2-3 см, салат, петрушку и яйца хорошо перемешать, полить приготовленной заправкой и снова перемешать.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЛУКА, ЧЕСНОКА И ОРЕХОВ

300-400 г помидоров, 1 луковица, 3 ст. ложки подсолнечного масла, полстакана орехов, чеснок, соль и перец.

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с подсолнечным маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕДИСОМ

7 свежих помидоров, 10 шт. редиса, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Помидоры и редис нарезать дольками, репчатый лук нашинковать соломкой. Подготовленные овощи посолить, полить смесью сметаны с майонезом и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ

6 свежих помидоров, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, молотый перец по вкусу.

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить соль, молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ФАСОЛЬЮ

5 свежих помидоров, 100 г фасоли, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого укропа, 4 ст. ложки растительного масла, соль, молотый перец по вкусу.

Свежие помидоры нарезать дольками. Смешать отварную фасоль, помидоры, рубленый репчатый лук, добавить соль, молотый перец, растительное масло и посыпать рубленой зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ

6 свежих помидоров, 4 дольки чеснока, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, полстакана кефира, соль, молотый перец по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКАМИ

6 свежих помидоров, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла,

2 яблока, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый перец по вкусу.

Помидоры и яблоки нарезать дольками, добавить рубленые вареные яйца, лимонный сок, репчатый лук, растительное масло, соль и посыпать зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МОРКОВЬЮ

3 помидора, 2 моркови, 1 чайная ложка зелени, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Помидоры нарезать дольками. Свежую сырую морковь очистить и нарезать соломкой. Овощи уложить в салатник, сверху полить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

СМЕШАННЫЙ САЛАТ ПО-ПОЛЬСКИ

500 г помидоров, 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, 2 луковицы, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, 2-3 ст. ложки растительного масла, щепотка сахара, соль.

Все продукты нарезать мелкими ломтиками и уложить слоями: помидоры, свежие огурцы, яйца, соленые огурцы, лук. Каждый слой слегка посолить и чуть-чуть посыпать сахаром. Салат полить маслом и посыпать сверху зеленью укропа.

ИЗ ПЕРЦА

ОВОЩНОЙ САЛАТ ПО-ГРЕЧЕСКИ

200 г зеленого сладкого перца, 200 г помидоров, 150 г соленых огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г томата-пюре, 50 г горчицы, 200 г майонеза.

Очищенный от семян перец нарезать соломкой, огурцы — кубиками, помидоры и яйца разрезать на четыре части, все перемешать и залить майонезом, смешанным с горчицей и томатом-пюре.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОГО ПЕРЦА

8 стручков свежего (зеленого и красного) сладкого перца, 50 мл растительного масла, 4-5 зубчиков чеснока, 40 мл уксуса, черный молотый перец, петрушка, соль.

Стручковый перец вымыть и обтереть. В кастрюле довести до кипения растительное масло и опустить в него перец. Жарить до тех пор, пока он станет мягким и пожелтеет со всех сторон. Разложить в тарелке заостренной частью к середине, чередуя красные и зеленые стручки. Чеснок растолочь с солью в кашицу, добавить в него уксус, черный перец и мелко нарезанную петрушку. Полить этой смесью перец.

Салат подается с печеным и жареным мясом или рыбой.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

300 г зеленого сладкого перца, 300 г помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г майонеза, соль.

Перец промыть, очистить от семян, нарезать соломкой, помидоры и яйца разрезать на четыре части, все перемешать, посолить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА

2 стручка сладкого перца, 1 свежий, соленый или маринованный огурец, 1 помидор, 1 луковица, зелень (укроп, лимонная мята, базилик), салатный уксус, майонез или кислое молоко.

Стручки перца нарезать узкими полосками, смешать с тонкими ломтиками огурца и помидора, мелко нарезанной луковицей, зеленью, салатным соусом, майонезом или кислым молоком.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА БОЛГАРСКОГО С ЯБЛОКАМИ

2 яблока, 5 штук перца болгарского, полстакана сметаны.

Яблоки промыть, нарезать соломкой вместе с кожицей. Перец промыть и мелко порубить. Продукты соединить, полить сметаной.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ И МАЙОНЕЗОМ

500 г сладкого перца, 150 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, 2 ст. ложки кефира, 100-150 г зеленого лука, соль, зелень петрушки.

Перец и зеленый лук нарезать в виде тонкой соломки, смешать с рублеными яйцами и ломтиками помидоров, посолить, заправить смесью майонеза с кефиром, посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА, ЧЕСНОКА И ОРЕХОВ

500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 1 чайная ложка сока лимона, сахар (по вкусу), соль, перец черный молотый, зелень петрушки.

Перец испечь, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши; чеснок и орехи растолочь, смешать с сахаром, солью, черным молотым перцем, соком лимона и сметаной; перец заправить полученной массой, посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА С ОРЕХАМИ

500 г сладкого перца, 70 г очищенных грецких орехов, 100 г простокваши, 40 мл растительного масла, 3-4 зубчика чеснока, соль.

Перец испечь, очистить от кожицы и семян, нарезать крупной лапшой. Толченые орехи и чеснок смешать с маслом, простоквашей, посолить по вкусу. Все это хорошо размешать и залить смесью перец.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ

6 стручков сладкого красного перца, 2 крупных свежих помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 дольки чеснока, соль, молотый перец по вкусу.

Стручковый перец нарезать мелкими кубиками, помидоры — дольками. Репчатый лук порубить, добавить лимонный сок, молотый перец, рубленый чеснок. Подготовленные продукты полить смесью майонеза со сливками и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО КРАСНОГО ПЕРЦА С РЕДЬКОЙ

6 стручков сладкого красного перца, 2 редьки, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленого укропа, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Стручковый перец мелко нарезать, смешать с нарезанной редькой, рубленым репчатым луком, посолить, полить смесью майонеза со сметаной и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА ПО-ВЕНГЕРСКИ

350 г красного сладкого перца, 150 г помидоров, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 300 г майонеза, соль, перец черный молотый.

Перец промыть, очистить от семян и нарезать соломкой, помидоры разрезать на четыре части, морковь нарезать кубиками, лук нашинковать, все смешать с майонезом, приправить солью и молотым перцем.

САЛАТ ПО-КАРЛОВСКИ

300-400 г зеленого или красного стручкового перца, 100-200 г баклажанов, 3-4 дольки чеснока, 50 г толченых грецких орехов, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 натертый на терке помидор, ст. ложка уксуса, соль.

Перец и баклажаны испечь, очистить и нарезать — перец продолговатыми кусочками, а баклажаны — кубиками. Положить в салатник сначала перец, поверх него — баклажаны, сбрызнуть томатным соком, растительным маслом и винным уксусом или лимонным соком, посолить, посыпать растертыми с чесноком орехами и измельченной зеленью петрушки.

ИЗ ОГУРЦОВ

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

4 огурца средней величины, 1 ст. ложка растительного масла, полстакана 9%-ного уксуса, соль, перец по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 мин. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И РЕДИСА

3 свежих огурца, 2-3 пучка редиса, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, зеленый лук.

Редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Яичный белок сваренного вкрутую яйца мелко нарубить, а желток растереть со сметаной. Овощи посолить, заправить сметаной, перемешать, сложить горкой в салатник и обсыпать яичным белком и зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ ПО-ВОСТОЧНОМУ

500 г огурцов, 15 г чеснока, 200 мл кислого молока, соль.

Очищенные огурцы натереть на терке, смешать с растертым чесноком, подсолить и залить кислым молоком.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С УКРОПОМ

600 г огурцов, 1 чайная ложка соли, 1/8 чайной ложки свежемолотого душистого перца, 3 ст. ложки лимонного сока, полстакана оливкового (кукурузного или другого растительного) масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа или кервеля.

Огурцы очистить от кожицы и порезать кружочками. Оливковое масло, лимонный сок, соль и перец смешать в смесителе или в бутылке. Полить огурцы заправкой и перемешать. Перед подачей к столу салат поставить в холодильник на 30 мин. На стол салат подавать, посыпав его сверху укропом или кервелем.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

2-3 огурца.

Свежие, очищенные от кожицы (если она горькая) огурцы разрезать вдоль на 4-8 частей каждый, положить в салатник вместе с кубиками льда и залить присоленной водой. Можно в воду положить несколько листочков мяты. Приготовленные таким образом огурцы приятно холодны и хрустят.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ФАСОЛЬЮ

5 свежих огурцов, полстакана фасоли, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла.

Нарезанные соломкой огурцы смешать с отварной фасолью, добавить рубленый лук, соль, полить растительным маслом и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ

3-4 огурца, 2-3 помидора, 2-3 стручка сладкого перца, 1-2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, соль, перец по вкусу.

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук — полукольцами. Овощи перемешать, посолить, поперчить и заправить маслом и уксусом. Сверху салат украсить зеленью петрушки или укропа.

ИЗ СВЕКЛЫ

ВИНЕГРЕТ «ЛЕТНИЙ»

1-2 картофелины, 1-2 моркови, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый салат, 100 г сметаны, сахар (по вкусу), соль, зелень укропа.

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, цветную капусту отварить, разобрать на мелкие соцветия, все перемешать, добавив горошек, сахар, мелко нарезанную зелень укропа, заправить сметаной, украсить цветком из яйца и листьями салата.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

2 картофелины, 1 свекла, 1 огурец, 2 яблока, 1 морковь, 1 небольшая луковица, по 2 ст. ложки растительного масла, сметаны или майонеза.

Картофель, свеклу и морковь промыть и отварить по отдельности, затем охладить, очистить от кожуры и мелко нарезать. Соленые огурцы, яблоки и репчатый лук очистить и нарезать. Все составные части винегрета смешать, заправить растительным маслом и полить майонезом или сметаной.

САЛАТ ИЗ САХАРНОЙ СВЕКЛЫ

750 г свеклы, 150 г лука, 20 г готовой горчицы, 1 лимон, 50 г сливок, соль, перец.

Печеную свеклу и репчатый лук нарезать крупной лапшой, смешать. Заправить перцем, горчицей, лимонным соком (или кислотой), сливками и посолить по вкусу. Подается как самостоятельная закуска.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ИЗЮМА

3 свеклы, 5 ст. ложек воды, 2 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки майонеза.

Свеклу очистить и натереть на терке. Изюм промыть, залить водой и проварить в течение 5-6 мин. Овощи соединить, добавить изюм вместе с отваром. Уложить в салатник и полить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ

2 свеклы, 1 редька, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза.

Редьку и свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить майонез, сметану, все перемешать. Салат украсить листочками малины.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

1 вареная свекла, 2 яблока, 1 стакан очищенных грецких орехов, полстакана майонеза, зелень.

Вареную свеклу, яблоки нарезать соломкой или кубиками, ядра грецких орехов ошпарить, снять с них оболочку и измельчить. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ПО-ФИНСКИ

1 стакан отварной нарезанной кубиками красной свеклы, 1 стакан ломтиков ананаса, 1/2 стакана взбитых сливок.

Все продукты осторожно перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БРЫНЗОЙ

4 свеклы, 100 г брынзы, 4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке вместе с брынзой (брынзу не вымачивают). В салатник уложить свеклу с брынзой, посыпать рубленым чесноком. Свеклу перемешать с капустой и полить смесью рассола, растительного масла и рубленого чеснока.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАЛОСОЛЬНЫМИ И СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ, ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И МАЙОНЕЗОМ

600 г свеклы, 200 г малосольных огурцов, 200 г свежих огурцов, 2 ст. ложки зеленого лука, 1 банка майонеза, 2 чайные ложки сахара.

Свеклу хорошо вымыть и сварить до мягкости, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками, добавить так же нарезанные огурцы и лук, посыпать сахаром и смешать с майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ

4 вареные свеклы, 4 яблока, 16 грецких орехов, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сметаны, сахар (по вкусу), соль, зелень петрушки или укропа.

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, посолить, заправить майонезом, смешанным со сметаной и сахаром, украсить зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

4 свеклы, 10 штук чернослива, 4 дольки лимона, полстакана кефира, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, соль.

Чернослив промыть, залить небольшим количеством воды и оставить для набухания на 20-25 мин, затем удалить у чернослива косточки. Свеклу очистить, натереть на терке, добавить чернослив, дольки лимона, соль. Салат полить кефиром и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

2 вареные свеклы средней величины, 3-4 дольки чеснока, 1 яблоко (или сок половины лимона), 100 г майонеза, сахар (по вкусу), соль.

Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком, добавив сахар и соль, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

250 г вареной свеклы, 2 яблока, сок половины лимона, 1 чайная ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Свеклу и яблоки нашинковать на крупной терке, перемешать, добавив сок лимона, сахар, соль, заправить растительным маслом, украсить зеленью петрушки или укропа.

ИЗ МОРКОВИ

МОРКОВНЫЙ САЛАТ

250 г моркови, 1 яблоко, зеленый салат, растительное масло и лимонный сок по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с крупно нашинкованным неочищенным яблоком, заправить растительным маслом, лимонным соком, добавить немного лимонный цедры, выложить на листья салата. Молоко или сливки улучшат вкус салата; если морковь недостаточно сладкая, можно прибавить немного меда или сахара.

САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ МОРКОВИ

500 г моркови, 1 луковица, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, полстакана уксуса, 1 банка майонеза, соль и сахар по вкусу.

Нарезать морковь соломкой, залить стаканом кипящей воды с уксусом, сахаром и солью по вкусу, сварить до готовности. Слить жидкость, остудить морковь, перемешать с процеженным от сока зеленым горошком, рубленым луком, заправить майонезом. Можно добавить 2-3 дольки растертого с солью чеснока.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

250 г моркови, 1 яблоко, пол-лимона, апельсин, растительное масло по вкусу.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с крупно нашинкованным неочищенным яблоком, соком из половины лимона и одного апельсина, заправить растительным маслом. Добавить немного лимонной или апельсиновой

цедры, по желанию немного сахара или меда. В торжественных случаях этим салатом можно наполнить половинки кожуры апельсина, поставить их в плоские рюмки для ликера и украсить соответственно фруктами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ЯБЛОК

300 г моркови, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар и соль.

Сваренную морковь и свежие очищенные от кожуры и семечек яблоки нарезать маленькими кубиками. К ним добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу и майонез. Хорошо размешать и выложить в салатник. Украсить кусочками красиво нарезанных моркови и яблок.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, МЕДА И ОРЕХОВ

350 г моркови, 70 г ядер грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок, соль; для украшения — вишни из компота.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, посолить и полить лимонным соком. Добавить толченые орехи, мед и размешать.

Сервировать в качестве холодной закуски или гарнира к мясу и рыбе.

Можно украсить салат хорошо отцеженными вишнями из компота.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

2 моркови, 1 корень сельдерея, 200-300 г вареной свеклы, 1-2 огурца, 50 г зеленого салата, 3/4 стакана сметаны, соль по вкусу, зелень.

Морковь и корень сельдерея натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листья зеленого салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

4 молодые моркови, 4 дольки чеснока, 3 ст. ложки майонеза, соль, зелень сельдерея.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить толченный с солью чеснок, заправить майонезом и украсить салат зеленью сельдерея.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

300 г моркови, 300 г яблок, 2 лимона, щепотка соли, 50 г сахара.

Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно размешать и подать на стол. Вместо лимонного сока можно добавить апельсиновый сок и цедру.

ИЗ КАПУСТЫ

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

500-600 г бело- и краснокочанной капусты, 40-50 г шпика или жирной ветчины, 1 луковица, полстакана уксуса или кислого сока, соль, перец, сахар.

Помытую капусту нашинковать. Шпик нарезать кубиками, подержать на слабом огне, добавить рубленый лук, шинкованную капусту и соль. Довести капусту до мягкости, заправить кислым соком и другими приправами.

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА ПО-РУССКИ

500 г капусты, 100 г сельдерея, 60 г корней петрушки, 80 г репчатого лука, 40 г жира, бульон, гвоздика, сахар, соль по вкусу.

Капусту, сельдерей и корни петрушки мелко нашинковать и вместе с луком потушить в жире, добавив сахар и соль по вкусу. Тушить овощи до полной готовности, по мере выкипания добавляя понемногу бульона. По желанию блюдо можно сделать чуть погуще, добавив немного муки.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

400 г белокочанной капусты, 4 ст. ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, соль, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, 2 яйца, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Капусту нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу, растертый отварной яичный желток, постепенно влить растительное масло, взбивая смесь. В салатник уложить нарезанную капусту, украсить дольками вареного яичного белка, полить подготовленной заправкой и посыпать зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАЙОНЕЗОМ

600 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 300 г майонеза, соль, перец черный молотый.

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, перемешать с нашинкованным луком, майонезом, поперчить.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ФРУКТАМИ

150-200 г белокочанной капусты, по 2 шт. моркови, яблок, апельсинов, 100-150 г свежих или консервированных ананасов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1/4 лимона.

Капусту нарезать короткой соломкой, вареную морковь и очищенные от кожи и зерен апельсины — тонкими ломтиками. Яблоки с удаленной сердцевиной нарезать соломкой, ананасы — кубиками.

Все смешать, заправить сметаной, сахаром и лимонным соком.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, СЕЛЬДЕРЕЯ И МОРКОВИ

400 г белокочанной капусты, 200 г сырого сельдерея, 200 г сырой моркови, 100 г яблок, 100 г растительного масла, соль, перец черный молотый.

Все овощи нашинковать, перемешать с маслом, приправить солью и перцем.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

500 г квашеной капусты, 1 головка лука, 2 маринованных огурца, молотый тмин, соль. Для заправки: немного растительного масла, 2 куска сахара, а при желании — сок из 1 лимона.

Квашеную капусту мелко нарезать, добавить мелко нарубленный лук и огурцы и все это залить заправкой, приготовленной из рассола, лимонного сока, сахара, соли и растительного масла. Для улучшения вкуса в салат можно положить также мелко нарезанное яблоко.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

500 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 50 г клюквы, 1 яблоко, 1 ст. ложка сахара, 2-3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

К квашеной капусте добавить перебранную промытую клюкву, нарезанное тонкими ломтиками свежее яблоко, шинкованный зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и все хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ ВЕСЕННИЙ

2 мелких стебля кольраби, лук, майонез или соус к салату, зелень (укроп, эстрагон, зеленый лук), листья зеленого салата, редис, петрушка.

Обработанные стебли кольраби натереть на мелкой терке и смешать с небольшим количеством лука, майонеза или соусом для салата и мелко нарубленной зеленью. Все это уложить на листе салата и украсить редиской и петрушкой. Этот салат очень вкусен, если его подать с хрустящими хлопьями.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ ПИКАНТНЫЙ

2 маленькие кольраби, 1 яблоко, 1 маринованный огурец, лук, каперсы, немного сладкого красного перца, зелень, майонез или соус к салату.

Кольраби натереть на мелкой терке, яблоко и огурец натереть на крупной терке, добавить лук, каперсы, перец, хрен, зелень и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ С ЯЙЦАМИ

200 г молодой кольраби, 100 г редиса, 100 г моркови, 2 яйца, растительное масло, йогурт, зеленый лук, петрушка, листья салата.

Кольраби натереть на крупной терке и смешать с редиской, нарезанной кружочками, добавить морковь, натертую на мелкой терке, и белки яиц, нарезанные кубиками. Яичный желток протереть сквозь сито, добавить немного растительного масла и йогурта и все перемешать. Добавить по вкусу соль, мяту, зеленый лук, петрушку. Блюдо можно украсить сверху ломтиком ветчины и подать на листьях салата.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

200 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 1 луковица, фруктовый сок (или уксус и растительное масло), лимонная цедра, сахар, мед, зелень (майоран, чабрец) по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, помять толкушкой, затем добавить мелко нарезанный лук, мелко нарезанное неочищенное яблоко, лимонный, фруктовый сок или уксус и растительное масло. Для вкуса положить еще натертую лимонную цедру, сахар, мед, а также зелень (майоран, чабрец).

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

200 г краснокочанной и 200 г белокочанной капусты, 80 г лука, 15 г хрена, цедра одного лимона, яблочный или вишневый сок, 50 мл растительного масла, зелень петрушки, соль.

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать полосками в отдельности, заправить мелко нарезанным луком, натертой лимонной цедрой, мелко натертым хреном и яблочным или вишневым соком по вкусу. Приготовленную таким образом капусту уложить в салатницу так, чтобы белокочанная была в середине, а краснокочанная — вокруг нее. Белокочанную капусту посыпать измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С ЛИСТЬЯМИ ВИНОГРАДА

200 г савойской капусты, 2 яблока, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки рубленых листьев винограда.

Капусту, а также молодые листья винограда промыть и нарезать соломкой. Яблоки нарезать ломтиками, чеснок растолочь. Всю массу полить кефиром и посыпать рублеными листьями винограда.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 небольшая головка цветной капусты, 1 маленький соленый огурец, зеленый лук, укроп, петрушка, майонез по вкусу.

Обработанную цветную капусту и соленый огурец натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью — укропом или петрушкой и заправить майонезом. Готовый салат уложить на лист кочанного салата, украсить редиской, сладким перцем или кружочками помидоров и посыпать хрустящими хлопьями.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

1 головка цветной капусты, 1 морковь, 1 картофелина, 1 свежий огурец, репчатый или зеленый лук, петрушка, укроп, соус или майонез по вкусу, лимонный сок.

Обработанную головку цветной капусты разделить на мелкие кочешки. Кочерыжку и крупные кочешки натереть на мелкой терке и все смешать с натертыми на мелкой терке морковью, картофелем и свежим огурцом. В качестве приправы взять репчатый или зеленый лук, петрушку и укроп и заправить соусом к салату или майонезом. Выложить на мелкое блюдо. Салат украсить кочешками цветной капусты, кочанным салатом, кружочками помидоров, соленым или зеленым огурцом. Все полить лимонным соком.

Очень вкусно этим салатом начинить помидоры или красный сладкий перец и подать с картофелем, петрушкой или с соусом бешамель.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ФРУКТАМИ

100 г цветной капусты, один свежий огурец, 100 г помидоров, 100 г яблок, 100 г моркови, 50 г слив или винограда, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сахарной пудры, 2 чайные ложки сока лимона, соль.

Цветную капусту промыть, опустить на 30 мин в соленую воду, после чего ополоснуть, отварить и откинуть на дуршлаг. Огурцы и яблоки нарезать кубиками, помидоры — кружочками, морковь — тонкой соломкой, сливы разделить на половинки, удалить косточки. Все овощи перемешать, уложить горкой в салатник, заправить сметаной, смешанной с сахарной пудрой, соком лимона и солью.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ

200 г цветной капусты, по 1 помидору, огурцу, яблоку, 4-5 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 100 г винограда, 3/4 стакана сметаны, зелень петрушки или укропа.

Капусту отварить и разобрать на мелкие соцветия.

Подготовленные яблоко, огурец и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, осторожно перемешать. Готовый салат полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦАМИ

600 г цветной капусты, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, укроп, соль, лимонный сок.

Цветную капусту разобрать на кочешки, промыть, сварить в подсоленной воде до готовности и отцедить. Когда капуста остынет, уложить ее в салатник, заправить лимонным соком и растительным маслом, посыпать мелко нарезанным укропом. Вокруг капусты положить в виде веночка лук, нарезанный тон-

кой соломкой, посолить, сбрызнуть лимонным соком, полить растительным маслом и украсить дольками яиц.
Этот салат можно гарнировать также редисом, морковью, огурцами и другими овощами.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И СВЕКЛОЙ

1 небольшой кочан цветной капусты, 3/4 стакана зеленого сладкого перца, полстакана вареной свеклы, 3 ст. ложки уксуса, 1 чайная ложка соли, 3/4 чайной ложки свежемолотого черного перца, полстакана оливкового (кукурузного или другого растительного рафинированного) масла.

Цветную капусту разделить на отдельные маленькие кочешки, промыть и положить в подсоленный кипяток. Варить капусту до готовности, но так, чтобы она осталась крепкой. Слить воду. Смешать цветную капусту с зеленым перцем и свеклой, нарезанными маленькими ромбиками. Вылить в смеситель (или в бутылку) уксус, оливковое масло, положить туда соль и перец и хорошо взбить. Полить салат заправкой. Перед подачей на стол салат должен постоять 30 мин при комнатной температуре.

ИЗ РЕДИСА

РЕДИС С КАРТОФЕЛЕМ

500 г редиса, 300 г картофеля, 150 г зеленого лука, 80 г сметаны, 5 г сахара, 9%-ный уксус (10 мл), укроп, соль.

Картофель хорошо вымыть и сварить в кожуре. Очистить и соединить с очищенным и нарезанным редисом, луком, сметаной, сахаром, уксусом и солью. Все хорошо перемешать и выложить на тарелку, посыпав сверху измельченным укропом.

РЕДИС С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦАМИ

500 г редиса, 200 г свежих огурцов, 2 яйца, 175 г сметаны, укроп, соль.

Очищенные и вымытые редис и огурцы мелко нарезать и заправить желтками сваренных яиц, взбитых со сметаной. Посолить и хорошо размешать. Массу выложить в тарелку и посыпать мелко нарезанным белком яиц и укропом.

РЕДИС С ЯЙЦОМ В СМЕТАНЕ

250 г редиса, 1 яйцо, сметана и зеленый лук по вкусу.

Редис натереть тонкими кружочками, добавить зеленый лук, сметану, соль и все хорошо перемешать. Заправленный редис положить в салатник и посыпать рублеными крутыми яйцами и укропом.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Пучок редиса, 3 крутых яйца, мелко нашинкованная белокочанная капуста, соль, лимон, 1 сырое яйцо.

Нарезанную редиску смешать с крутыми яйцами и капустой. Сырое яйцо слегка взбить, посолить, заправить лимонным соком, влить в салат.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА И МОРКОВИ

500 г редиса или репы (можно и зеленой редьки), 1 крупная морковь, 2 луковицы (лучше порея), 3 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла, 1-2 чайные ложки сахарного песку, соль по вкусу.

Корнеплоды очистить, разрезать их вдоль на пластины толщиной 3 мм и нарезать соломкой. Руками перетереть соломку из корнеплодов с солью, сложить в глубокую миску и через 5-7 мин отжать соломку небольшими порциями.

К подготовленным таким образом корнеплодам добавить мелко нашинкованный лук, сахарный песок (а лучше сахарную пудру) и предварительно перекаленное растительное масло. Дать впитаться 1-2 мин, перемешать и подавать как салат или гарнир к жареным мясным блюдам.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ

200 г редиса, 2 свежих огурца, 5 ст. ложек соуса из растительного масла, репчатый лук, укроп.

Редис и огурцы нарезать тоненькими брусочками, добавить мелко рубленный укроп и заправить соусом, к которому добавлен нашинкованный лук. В салатнице все перемешать, украсить кружочками редиса и укропом.

ИЗ РЕДЬКИ

РЕДЬКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

250 г редьки, 30 мл растительного масла или 40 г сметаны, 60 г репчатого лука, уксус, соль.

Натертую на мелкой терке редьку заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить ее и только сметаной или спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

500 г редьки, 50 г растительного масла, 15 г уксуса, 25 г зелени.

Очищенную редьку положить на 15-20 мин в холодную воду. Затем измельчить ее на терке, заправить растительным маслом, солью, уксусом. Массу выложить в салатник, посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

500 г редьки, 200 г огурцов, 175 г сметаны, 20 г сахара, соль.

Очищенную редьку натереть на крупной терке. Добавить сахар, нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы и сметану. Заправить солью по вкусу.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЯБЛОКАМИ

300 г редьки, 100 г моркови, 200 г яблок, 10 г чеснока, сок 1 лимона, 10 г соли, 100 г растительного масла.

Редьку и морковь натереть на терке, яблоки без кожицы и семенных гнезд нарезать соломкой. Перемешать, заправляя солью, растительным маслом, чесноком, лимонным соком.

ИЗ ПРОЧИХ ОВОЩЕЙ

АРЛЕЗИАНСКИЙ САЛАТ

200 г картофеля, 200 г свежих помидоров, 200 г баклажанов, 100 г хрена, 150 г сливок.

Вареный картофель нарезать кружочками, а свежие помидоры (без кожицы) кусочками. Сырые баклажаны очистить, нарезать лапшой, слегка посолить и дать немного постоять, слить сок. Смешать все овощи, посолить по вкусу. Заправить тертым хреном, смешанным со сливками.

БАКЛАЖАНЫ С ОРЕХАМИ

4 баклажана, 2 ст. ложки рубленых ядер грецких орехов, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль, молотый перец по вкусу.

Баклажаны запечь в духовке в течение 25 мин, очистить, измельчить, смешать с рублеными грецкими орехами и луком, толченым чесноком, добавить соль, молотый перец, растительное масло и укроп, украсить веточкой зелени.

ВИНЕГРЕТ С ЦИКОРИЕМ

200 г цикория, 1 яблоко 1 соленый огурец, 1 стручок перца, 100 г зеленого горошка, полморкови, 1 луковица, 2 яйца, растительное масло, соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Цикорий, нарезанный тонкими кольцами, яблоко, натертое на крупной терке, нарезанный кусочками соленый огурец, нарезанный узкими полосками красный перец, тушеный зеленый горошек, нарезанная морковь, измельченная луковица и сваренные вкрутую и нарезанные кусочками яйца перемешать с добавлением щепотки соли, сахара, сока лимона и лимонной цедры; в конце добавить растительное масло.

ГОРКА ИЗ ОВОЩЕЙ

200 г овощей свежих, 200 г овощей отварных, 50 г зелени, 50 г лука зеленого. Или: 400 г овощей свежих, 50 г зелени, 50 г лука зеленого.

Горка из натуральных овощей — идеальное украшение будничного стола. В осенне-летнее время готовить из свежих овощей и зелени, в зимне-весенний период — из свежих и отварных овощей и зелени. Лучше всего подавать к столу овощное ассорти.

ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК С ОРЕХАМИ

200 г зеленого лука, 10 грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла.

Мелко нарезанный зеленый лук смешать с измельченными грецкими орехами и заправить майонезом, взбитым с растительным маслом.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ГОРОШЕК С ЯБЛОКАМИ

200 г консервированного горошка, 200 г яблок, 100 г сельдерея, 2 яйца, 60 мл растительного масла, соль и цедра пол-лимона, майонез.

Горошек отцедить от рассола. Добавить к нему нарезанные с кожицей тонкими ломтиками яблоки, а также нарезанный тонкой соломкой сельдерей. Залить майонезом, приготовленным из яичного желтка и растительного масла и заправленным лимонным соком, солью и мелко натертой лимонной цедрой. Салат подавать, украсив дольками сваренного вкрутую яйца.

ЛЕТНИЙ САЛАТ «МОЗАИКА»

250 г кабачков, 150 г баклажанов, 250 г красного или зеленого стручкового перца, 250 г кислого молока, простокваши или сметаны, 200 г растительного масла, полпучка зелени петрушки, сок одного лимона, чеснок и соль — по вкусу.

Кабачки и баклажаны очистить, нарезать одинаковыми ломтиками или кружочками. Баклажаны посолить, положить в воду, чтобы вышла горечь, и тщательно отцедить. Перец нарезать кусочками. Разогреть растительное масло, обжарить на нем последовательно кабачки и баклажаны, предварительно обваляв их в муке. На оставшемся жире обжарить перец, смешать его с кабачками и баклажанами. Добавить в кислое молоко (простоквашу или сметану) толченый чеснок, лимонный сок и мелко нарезанную петрушку, хорошенько размешать и полученным соусом залить остывшие овощи. Это кушанье можно подать и как второе блюдо.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПЕРЦА

3 баклажана, 10 стручков перца, соль, 3 дольки чеснока, растительное масло и уксус по вкусу.

Баклажаны испечь без жира на горячей плите до мягкости. Кожицу снять, баклажаны мелко изрубить или пропустить через мясорубку. Одновременно ис-

печь предварительно очищенные от зерен мясистые стручки незрелого перца и очистить их от кожицы. Перец тоже пропустить через мясорубку или мелко изрубить. Баклажаны и перец переложить в миску, размешать, посолить, приправить растертым с солью чесноком и по вкусу добавить уксус и растительное масло. Приготовленные таким образом баклажаны подают как салат к мясу или употребляют для бутербродов.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

250 г молодого зеленого горошка, 200 г моркови, 50 г репчатого лука, 40 мл растительного масла, 30 мл уксуса, укроп или петрушка, соль, цедра лимона.

Горошек смешать с натертой на мелкой терке морковью, мелко нарезанным луком, зеленью петрушки или укропа. Заправить натертой лимонной цедрой, уксусом, маслом и солью по вкусу.

Перемешать и подавать к столу сразу же или до подачи держать в холодильнике.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

200 г лука, 3-4 ст. ложки сметаны, уксус, укроп, соль по вкусу.

Лук нарезать на кусочки по 1,5-2 см, заправить сметаной с уксусом, посыпать укропом.

К этому салату можно добавить ломтики крутого яйца, тогда уксус из соуса нужно исключить.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЧЕСНОКА

10 стеблей зеленого чеснока, 40 мл растительного масла, 2 яйца, 16 шт. маслин, зелень петрушки, уксус, соль.

Чесок очистить, вымыть и нарезать кусочками длиной около 2 см. Приправить солью, маслом, украсить дольками вареных яиц и маслинами, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛИ

500 г зеленой фасоли, 300 г картофеля, 200 г помидоров.

Отваренную или консервированную стручковую фасоль посыпать черным перцем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, посыпать тертой брынзой; гарнировать картофельным салатом, свежими помидорами. Растительное масло и брынзу можно заменить майонезом.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

200 г кабачков, 1 луковица, 1 помидор, зелень укропа, лимонная мята, лимонная цедра, майонез (или сметана) по вкусу.

Кабачки вымыть и настрогать на крупной терке, смешать с мелко нарезанной луковицей и рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой и заправить салатным соусом или майонезом. Вкус становится еще лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

САЛАТ ИЗ КОРНЕВОЙ ПЕТРУШКИ

200-250 г петрушки, 1 крупное яблоко, 1 мелкая луковица.

Корнеплоды петрушки мелко нашинковать и смешать с крупно нашинкованным яблоком. Добавить нарезанный лук, немного уксуса или лимонного сока, посолить и заправить растительным маслом. Можно добавить зелень.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

500 г лука-порея, уксус, лимонный сок, растительное масло, зелень петрушки, помидоры, черный перец, майонез.

Лук-порей нарезать кусочками в 2 см и потушить в небольшом количестве подсоленной воды. Приправить уксусом или лимонным соком и растительным маслом и подать с мелко нарубленной петрушкой.

Можно порей, приготовленный по этому рецепту, смешать с кружочками помидоров, солью, черным перцем, приправить уксусом и растительным маслом, а еще лучше — майонезом. Вместо помидоров можно взять нарезанный кусочками сладкий перец. Свежая зелень (бурачник, укроп, базилик) придает салату пряный вкус.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

2-3 среднего размера репы, 1 морковь, 1 яблоко, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль, перец по вкусу.

Репу и морковь мелко нашинковать или натереть на терке, добавить измельченный зеленый лук, соль, перец. Масло смешать с уксусом и этой смесью заправить овощи. Уложить все в салатник, сверху украсить дольками яблок. Чтобы яблоки не темнели, их необходимо смочить уксусом или лимонной кислотой.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

300 г корня сельдерея, 2 чайные ложки готовой горчицы, 3 ст. ложки 30%-ных сливок или сметаны, полстакана майонеза.

Корни сельдерея очистить от кожицы и порезать мелкой соломкой. Смешать сливки или сметану с майонезом и горчицей и заправить полученной смесью корни сельдерея. Хорошо перемешать и перед подачей к столу выдержать в холодильнике 30 мин.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С СЫРОМ

1 корень сельдерея, 100 г сыра рокфор (или брынзы), 100 г толченых грецких орехов, 1 ст. ложка коньяка, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль, черный перец.

Сельдерей очистить, промыть, нарезать небольшими кубиками, перемешать с орехами, переложить в салатник и держать в прохладном месте до подачи. Размять в глубокой посуде сыр или брынзу вилкой, добавить коньяк, растереть, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом и полученным соусом залить сельдерей перед подачей на стол.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ

500 г спаржи, майонез, уксус, сахар по вкусу.

Спаржу нарезать кусочками и потушить в небольшом количестве воды с солью, сахаром и уксусом. Кусочки спаржи смешать с майонезом, украсить листовым салатом и редиской.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

400 г тыквы, 200 г яблок, 30 г ядрышек грецких или лесных орехов или арахиса, 40 г сахара или меда, цедра апельсина и лимонный сок для приправы.

К натертым на крупной терке тыкве и яблокам добавить ядрышки мелко истолченных орехов, сахар, мелко натертую апельсиновую корочку и лимонный сок. Все хорошо размешать.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ ПО-ДАТСКИ

250 г фасоли, 6 ст. ложек растительного масла, 3 луковицы, сок 1 лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, отварить, добавить растительное масло, мелко нарезанный лук. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, добавить лимонный сок, мелко нарубленную петрушку, посолить, поперчить, оставить на 2-3 часа в прохладном месте.

САЛАТ ИЗ ХРЕНА И ПОМИДОРОВ

80 г тертого хрена, 200 г помидоров, 100 г сметаны, 20 мл лимонного сока, 10 мл растительного масла, яйцо, виноградные листья, соль.

Неповрежденные спелые помидоры вымыть и нарезать кружками. Уложить в тарелку, покрытую молодыми виноградными листьями. Полить смесью из сметаны, лимонного сока и натертого хрена.

Салат подавать к столу, украсив дольками сваренного вкрутую яйца.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА

500 г шпината, зелень петрушки (или укропа, или эстрагона), майонез или заправка.

Вымытые и обсушенные листья шпината нарезать и залить майонезом или заправкой, состоящей из 1/2 стакана простокваши, двух столовых ложек растительного масла, одной столовой ложки уксуса с добавлением соли, сахара и перца. Приготовленный салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа или эстрагона.

САЛАТ ПО-АНГЛИЙСКИ

Пучок шпината, растительное масло, уксус, соль по вкусу, ломтик хлеба.

Промыть листья шпината, хорошенько отцедить, уложить кругами на круглое блюдо и полить смесью из столовой ложки уксуса, ложки соли и ложки растительного масла. Нарезать ломтик хлеба небольшими кубиками, поджарить их в 2 ст. ложках растительного масла и посыпать ими салат перед подачей.

САЛАТ «СОФИЯ»

250 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 150 г моркови, 20 г сельдерея, 500 г отварного картофеля, 150 г свежих яблок, 1 яйцо, 100 г майонеза, 150 г брынзы или сыра, 100 г маслин, 200 г свежих огурцов, 150 г помидоров, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Соленые огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками. Добавить горошек, нарезанную кубиками морковь, мелко рубленный сельдерей, свежие яблоки без кожуры и семян. Заправить майонезом, положить соль, перец по вкусу и перемешать. Выложить салат на блюдо в форме прямоугольника и украсить сверху вареным яйцом.

Для красоты и вкуса вокруг салата можно уложить нарезанный ломтиками сыр или брынзу, маслины, свежие огурцы и помидоры, порезанные кружочками, и посыпать зеленью петрушки. Сверху салата можно сделать сеточку из майонеза.

ШОПСКИЙ САЛАТ

4 помидора, 2 свежих огурца (или консервированных), 4 сладких перца, 1 горький перчик, 1 луковица, 2-3 ст. ложки масла, 200 г брынзы, соль, укроп, уксус по вкусу.

Вымыть овощи в холодной воде, если огурцы горькие, очистить их, порезать огурцы и помидоры тонкими ломтиками, а лук, сладкий и горький перец — маленькими кусочками. Выложить в салатницу, полить уксусом, подсолнечным маслом, посолить и посыпать сверху мелко нарезанным укропом и натертой на терке брынзой.

САЛАТЫ МЯСНЫЕ

АНГЛИЙСКИЙ САЛАТ

200 г цыпленка, 100 г грибов, 2 соленых огурца, 300 г сельдерея, редис, 200 г майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль.

Цыпленка отварить, мясо отделить от костей и кожи и нарезать ломтиками. Отваренные грибы, соленые огурцы, сельдерей (редис) нарезать кусочками. Все перемешать, заправить майонезом с горчицей, посолить, уложить в салатник и украсить зеленью.

БЕРЛИНСКИЙ САЛАТ С СОСИСКАМИ

2 сосиски или 200 г копченой колбасы, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль, молотый перец, 1 пучок петрушки.

Влить в миску масло, уксус, добавить большие щепотки соли и перца и мешать веничком до получения соуса. Очистить сосиски от оболочки и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками.

Петрушку вымыть, стебли отрезать, зелень мелко нарубить сечкой. Компоненты класть в миску по мере подготовки и подмешивать ложкой к соусу.

ВЕНГЕРСКИЙ САЛАТ

300 г капусты, 100 г шпика, 300 г картофеля, 50 г хрена, масло, кислота, соль.

Слегка припущенную для мягкости капусту, шпик и вареный картофель нарезать лапшой и перемешать. Прибавить тертый хрен, заправить лимонным соком или острым капустным рассолом, растительным маслом и солью.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

1 банка тушеного мяса, 5-6 вареных картофелин, 1 свекла, 3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, 1-2 яйца, полстакана майонеза, 1 чайная ложка горчицы, по вкусу можно добавить 1 ст. ложку уксуса.

Огурцы соленые или маринованные, вареный картофель нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать кусочками. Смешать все с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко изрубленным зеленым луком.

Сложить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками крутого яйца, можно и листьями салата, а затем посыпать укропом.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

200 г мяса, 2 картофелины, 2 огурца, 2 яйца, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 100 г маринованных ягод, 100 г салата, 160 г майонеза, 50 г томатного соуса, перец, соль.

Имеющиеся мясопродукты (вареную или жареную говядину, свинину, баранину, ветчину, языки и др.), а также вареный картофель, соленые или свежие огурцы нарезать маленькими тонкими ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат и заправить майонезом и соусом, солью, перцем. Остальные овощи подготовить обычным для винегрета способом. Все смешать, украсить маринованными ягодами (брусника, крыжовник, виноград) и кружочками вареного яйца.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

200 г ветчины или колбасы, 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г квашеных яблок.

Приготовить майонез: 2 желтка, 2 чашки растительного масла, горчица, соль, перец, лимонный сок или уксус.
Все продукты нарезать соломкой и залить майонезом.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

400 г сваренного в подсоленной воде картофеля, 250 г копченой грудинки, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 3 небольшие головки лука, молотый черный перец.

Грудинку нарезать небольшими кубиками, слегка обжарить и, отцедив жир, перемешать с нарезанным кубиками картофелем, мелко нарезанным луком, заправить смесью из растительного масла, уксуса и перца, переложить в салатник и подать.

МЯСНОЙ САЛАТ

300 г мяса, 300 г картофеля, 150 г капусты, 3 помидора, 100 г горошка, 60 г сметаны, зелень.

Мясо отварить; картофель очистить и отварить. Капусту промыть, нашинковать и потушить. Сваренный картофель охладить, нарезать кубиками, присоединить к нарезанному ломтиками мясу, выложить на тарелку. Добавить помидоры (свежие или консервированные), консервированный зеленый горошек, тушеную капусту, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

МЯСНОЙ САЛАТ *(простой)*

250 г мяса, 1 ст. ложка горчицы, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, соль, перец.

Нежирное вареное или жареное мясо (говядина, телятина, свинина) нарезать тонкими полосками, смешать с солью, уксусом, перцем, горчицей, тертым луком и растительным маслом.

ПЕСТРЫЙ САЛАТ

200 г красного и зеленого перца, 100 г соленого или свежего огурца, 100 г белокочанной капусты, 100 г помидоров, 75 г рассыпчатого риса, 100 г колбасы, мяса или ветчины, 1 луковица, зелень, 1 десертная ложка горчицы, майонез или кислое молоко.

Перец разрезать на полоски, смешать с нарезанным кубиками огурцом, нашинкованной капустой, помидорами, нарезанными кружочками, мелко нарезанной колбасой, рисом. Положить мелко нарубленную луковицу, посолить, добавить зелень, горчицу, заправить майонезом или еще лучше кислым молоком.

ПРАЖСКИЙ САЛАТ

150 г жареной телятины, 150 г жареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 100 г яблок, перец, майонез.

Все продукты нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком или уксусом и залить майонезом.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

1/2 вареной или жареной курицы, 50 г маргарина или масла, 1 лук-порей, 1 стакан риса, 2 стакана бульона или воды, соль, 2 яблока, 2 яйца, 50 г сельдерея, полстакана горошка, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Маргарин или масло растопить в кастрюле, добавить нарезанный тонкими кольцами лук-порей и рис, все подогреть. Добавить бульон, посолить, варить рис до мягкости (около 20 мин). Остудить, добавить мелко нарезанное куриное мясо, натертые сырой сельдерей и яблоки, размельченные вареные яйца, горошек и соус. Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

РУССКИЙ САЛАТ

300 г ветчины или колбасы, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, 1 вымоченная в воде селедка, 20 г каперсов, майонез.

Все продукты салата нарезать кубиками и залить майонезом.

САЛАТ «ГИССАР»

250 г вареной баранины, 2 яйца, 2 небольших картофелины, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4 огурца, 4 помидора, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль, пряности по вкусу.

Картофель, морковь отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Мелко порубить репчатый лук, порезать небольшими кусочками мясо, дольками — огурец. Все положить в миску, заправить солью, перцем и перемешать. Салат выложить в салатницу горкой, украсить кружочками огурца, томата, яйцами, полить сметаной и посыпать сверху мелко рубленной зеленью.

САЛАТ ИЗ БАРАНИНЫ С РЕДИСОМ

300 г баранины, 250 г редиса, 70 г лука репчатого, 1 яйцо, 150 г майонеза, масло растительное, 6 г муки, зелень, соль по вкусу.

Салат по этому рецепту готовится из тонко шинкованной соломки редиса и вареной баранины. В сотейник к ним надо положить жареный лук «фри», заправить майонезом. Все перемешать. Затем массу в салатнике сложить горкой, украсить зеленью, яйцом, кружками редиса и полить майонезом.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ

500 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 80 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, соль, перец, зелень петрушки.

Картофель отварить в горячей воде, очистить, нарезать тонкими кусочками. Буженину, соленые огурцы, репчатый лук достаточно мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы. Готовый салат следует украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С СЫРОМ

200 г буженины, 150 г сыра, 100 г майонеза, 3 яйца, зелень.

Буженину порезать полосками, а сыр натереть на терке. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом. Готовый салат рекомендуется украсить зеленью и кусочками буженины.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С ЯЙЦАМИ

150 г буженины, 150 г майонеза, 50 г лимона, 5 г горчицы, 1 г перца, 7 яиц, зелень петрушки, соль.

Яйца отварить, очистить, нарезать кружочками. Буженину мелко нарезать, выложить на яйца и заправить смесью майонеза, горчицы и черного молотого перца. Готовый салат украсить зеленью петрушки, дольками лимона.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

300 г ветчины, 150 г риса, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, перец, соль, зелень.

Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину порезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец, зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ОВОЩАМИ

400 г ветчины, 150 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого консервированного горошка, 70 г корня сельдерея, 70 г моркови, 100 г майонеза, 50 г сметаны, соль, перец, зелень.

Ветчину, колбасу нарезать соломкой. Картофель отварить «в мундире», затем очистить от кожицы. Соленые огурцы, картофель, вареные корень сельдерея, морковь нарезать кубиками. Подготовленные продукты перемешать, добавить зеленый горошек, соль, перец, заправить смесью майонеза со сметаной. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

300 г вареного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г вареного окорока, 100 г помидоров, 300 г майонеза, соль.

Мясо птицы, макароны, окорок нарезать кусочками, помидоры разрезать на четыре части, все смешать с майонезом, посолить.

САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ ПО-МОСКОВСКИ

300 г вареного мяса птицы, 100 г вареного окорока, 1-2 сваренных вкрутую яйца, 100 г маринованных огурцов, 250 г майонеза, соль.

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками, окорок — кубиками, яйца разрезать на четыре части, все перемешать, заправить майонезом, посолить.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, СОСИСОК, ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И ЗЕЛЕНИ

400 г вареного картофеля, 150 г сосисок, сарделек или чайной колбасы, 100 г зеленого лука, полбанки майонеза, 1/2 чайной ложки сахара.

Картофель и сосиски нарезать кубиками. Лук мелко порезать, потолочь с сахаром, перемешать с майонезом и залить этой смесью картофель с сосисками.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ

400 г курицы, 1-2 свежих огурца, 1-2 яблока, 60 г соуса (майонез со сметаной), соль по вкусу, зелень.

Вареную мякоть птицы (без кожи), очищенные свежие огурцы, очищенные от кожицы и семенного гнезда яблоки нарезать тонкой соломкой. Затем слоями уложить в фужер или бокал, полить соусом, украсить ломтиками огурцов, яблок. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

500 г мяса вареной курицы, 100 г ветчины, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 свежий огурец, майонез, сметана, 50 г сыра, зелень, соль.

Мясо вареной курицы, очищенные яблоки, апельсины, ветчину, свежие огурцы нарезать соломкой, заправить майонезом со сметаной (в равных пропорциях), посолить, положить горкой в салатник. Украсить веточками зелени, посыпать тертым сыром и подать на стол.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

1 отварная куриная грудинка, 1 сельдерей, 1 яблоко, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, сок пол-лимона, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок редиса, сахар, соль.

Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Сельдерей очистить, промыть и слегка отварить. Яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом со сметаной, добавить сахар, соль и хорошо перемешать. Подать порциями на листьях зеленого салата, украсив красиво нарезанным редисом.

САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ

200 г мяса индейки, 1-2 ст. ложки лимонного или яблочного сока, 2 свежих или консервированных яблока, 2 яйца, 2-3 картофелины или 1 стакан отваренного риса, 4-5 листьев салата, 1 сельдерей, 2-3 свежих или консервированных помидора, 1 стакан майонеза или творожного соуса.

Жаркое нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть соком. Вареные яйца, овощи и фрукты нарезать, положить в салатницу на листья салата. Соус подать отдельно или залить им салат.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ ДИЧИ

200 г мякоти вареной птицы (курицы, индейки) или дичи (фазана, рябчика), 2-3 картофелины, 2 огурца, 50 г зеленого салата, 2 вареных яйца, 4-5 ст. ложек консервированного зеленого горошка, 3/4 стакана майонеза, зелень укропа.

Мякоть вареной птицы или дичи нарезать тонкими ломтиками, причем лучшую часть оставляют для украшения салата. Вареный картофель, огурцы порезать тонкими ломтиками, салат — соломкой. Мякоть птицы или дичи смешать с овощами, зеленым горошком, заправить майонезом и украсить яйцами, нарезанными четвертушками, оставшейся мякотью птицы или дичи, огурцами, листьями салата и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

САЛАТ «КАПРИЗ»

200 г языка, 200 г ветчины, 200 г цыпленка, 300 г грибов, 30 г столовой горчицы, 20 г уксуса, 50 г масла.

Очень подходящий для праздничного холодного ужина. Вареные язык, ветчину, мясо цыпленка, вареные грибы нарезать лапшой, заправить черным перцем и уксусом, смешанным с растительным маслом, и горчицей. При необходимости по вкусу посолить.

САЛАТ МЯСНОЙ С КРАБАМИ

250 г мяса, 200 г картофеля, 150 г огурцов, 50 г салата, 2 яйца, 100 г майонеза, 50 г томатного соуса, 50 г раковых шеек или крабов.

Сваренные говядину и картофель, соленые огурцы или корнишоны нарезать тонкими ломтиками, соединить с крупно нарезанными листьями салата, перемешать и заправить майонезом с добавлением томатного соуса. Перемешанные и заправленные продукты положить в салатник горкой на листья салата и украсить кусочками мяса, дольками крутых яиц, свежими огурцами, помидорами, зеленью петрушки, раковыми шейками или крабами.

Салат можно приготовить с отварной или жареной телятиной или нежирной свининой.

САЛАТ «НОВГОРОДСКИЙ»

300 г капусты, 100 г ветчины, 1 яблоко, 25 г горошка.

Мелко нашинкованную свежую капусту перетереть с солью, добавить мелко нарубленные ветчину и свежее яблоко, консервированный горошек. Сбрызнуть уксусом, дать постоять 10 мин, заправить майонезом.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ВЕТЧИНОЙ

250 г ветчины, 4-5 картофелин, 2-3 яйца, 1-2 соленых огурца, 1 луковица, 2-3 помидора, 200 г сметанного соуса или майонеза.

Ветчину, вареные яйца и огурцы нарезать соломкой, вареный картофель —

кубиками, лук изрубить, помидоры нарезать дольками. Продукты перемешать или выложить в салатник, не перемешивая, залить соусом или подать его в соуснице. Украсить тонкими ломтиками ветчины, помидора и яйца.

САЛАТ ОСТРЫЙ

500 г курицы, 1 луковица, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота по вкусу, зелень, соль.

Отварную мякоть птицы без кожи нарезать ломтиками, маринованные яблоки и репчатый лук — ломтиками или кубиками, добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, добавить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом. Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

250 г куриного мяса, 60 г яблок, 90 г апельсинов, 40 г лимонного сока, 20 г орехов (ядро), 6 г зелени петрушки, соль.

Курицу залить горячей водой и варить на слабом огне, периодически снимая пену. Вареную курицу охладить, мякоть отделить, нарезать мелкими кубиками. Очищенные от кожицы и семечек яблоки нарезать соломкой, апельсины — ломтиками. Измельчить орехи. Подготовленные компоненты положить поочередно слоями в фужер и полить лимонным соком. При подаче на стол украсить зеленью.

САЛАТ ПО-ЭЛЬЗАССКИ

1 огурец, 300 г сыра, 250 г любительской или другой вареной колбасы, несколько листьев салата латука, 9 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, 1 чайная ложка мелко нарезанного эстрагона, 1 чайная ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Огурец очистить, разрезать вдоль на две части, удалить семена, нарезать кубиками, посолить, оставить на полчаса, а затем отцедить. Сыр нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Колбасу нарезать кусочками.

Дно салатника покрыть листьями латука, положить на них последовательно сыр, огурец, колбасу и посыпать эстрагоном и петрушкой. К салату подать в соуснике соус, приготовленный из горчицы, тщательно растертой с солью, перцем, растительным маслом и укропом.

САЛАТ С БАРАНИНОЙ

200 г баранины, 200 г редьки, 30 мл растительного масла, 60 г репчатого лука, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Мясо сварить и нарезать мелкими кусочками. К нему добавить тонко нашин-

кованную редьку и спассерованный до золотисто-желтого цвета лук, нарезанный кольцами. Сверху залить майонезом.
Украсить дольками вареного яйца и измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ ИЛИ ВЕТЧИНОЙ

200 г колбасы или ветчины, 3-4 картофелины, 2-3 маринованных огурца, 1 яблоко, 75 г салата, полстакана майонеза.

Листья зеленого салата разрезать на 3-4 части. Колбасу или ветчину, вареный картофель, яблоки и маринованные огурцы нарезать ломтиками. Майонез смешать с небольшим количеством горчицы и мелко нарезанной зеленью петрушки, прибавить немного уксуса, соли. Заправить подготовленные продукты соусом, уложить в салатник. Украсить можно ломтиками яблока, вареной свеклы, кольцами репчатого лука.

САЛАТ «ТОСКА» *(итальянское блюдо)*

150 г филе цыпленка, 150 г свежих грибов, 150 г сельдерея, 100 г свежих помидоров, 1 маринованный огурец, 50 г твердого сыра, 150 г майонеза, соль.

Отваренные филе цыпленка и свежие грибы, а также сельдерей, свежие помидоры (половина порции) и маринованный огурец нарезать мелкими кусочками, посыпать тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу. Готовый салат залить майонезом, украсить тонкими кольцами свежих помидоров.

СТОЛИЧНЫЙ САЛАТ

250 г картофеля, 100 г ветчины или отварного мяса, по 80 г зеленого горошка, моркови и сельдерея, по 50 г грибов, кислых яблок и соленых огурцов, 1 вареное яйцо, лимонный сок или винная кислота, соль. Для украшения: 1 яйцо, 50 г маслин. Для майонеза: 2 яичных желтка, 150 мл растительного масла, 4 г горчицы, соль.

Картофель, морковь и сельдерей сварить в подсоленной воде, очистить и нарезать мелкими кубиками. В отдельности в подсоленной воде сварить грибы и горошек. Если горошек консервированный, то варить его не нужно, а только отцедить от рассола. Если соленые огурцы крупные, вырезать серединку, хорошо отцедить и только тогда нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Яйцо и ветчину тоже нарезать мелкими кусочками. Ветчину можно заменить печеной телятиной. Все подготовленные таким образом продукты смешать с майонезом средней густоты, чтобы смесь была плотной. Заправить солью и лимонным соком. Выложить в тарелку, загладить поверхность и украсить густым майонезом с помощью шприца. Оформить также полосками огурцов, моркови, маслин и дольками сваренного яйца.

Приготовление майонеза: желтки, горчицу и соль хорошо размешать деревянной ложкой в глубоком фарфоровом сосуде. Затем ввести рас-

тительное масло — сначала по капле, а потом тонкой струйкой; майонез станет более густым. Часть его, которую предстоит смешать с салатом, немного разбавить водой. Другую часть оставить густой, так как она необходима для украшения салата.

САЛАТЫ РЫБНЫЕ

ВЕСЕННИЙ САЛАТ ИЗ РЫБЫ

200 г вареной или жареной рыбы, 1-2 свежих огурца или помидора, 1 пучок редиски, 100 г зеленого салата или шпината, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, укроп или зеленый лук.

Вареную или жареную рыбу, свежие огурцы или помидоры и редис нарезать на мелкие кусочки. Зеленый салат разделать. Продукты выложить на блюдо, залить соусом или подать его отдельно, салат посыпать рубленой зеленью.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

3-4 кальмара, 3-4 картофелины, 1-2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 головки репчатого лука, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый, зелень укропа.

Кальмары отварить, охладить, нарезать полосками поперек волокон, картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать, все перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать зеленью укропа.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

250-300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 40 г томатного соуса, специи, соль.

Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками, картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

1 сельдь, 2-3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2-3 соленых огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 150 г майонеза, уксус (по вкусу), соль, листья зеленого салата.

Сельдь вымочить, отделить от костей и кожи, нарезать кусочками, картофель, свеклу и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, огурцы мелко нарезать, все перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями зеленого салата и цветком из яйца.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КРАБАМИ

200 г крабов, 1 стакан риса, 60 г маргарина или масла, 1 небольшая луковица, 2 стакана бульона или воды, соль, 1 стакан горошка, 1 стакан майонеза, 1-2 ст. ложки рубленого укропа.

Маргарин или масло растопить в кастрюле, добавить рубленый лук и подрумянить его, добавить рис, слегка его подогреть, залить бульоном или водой, посолить, варить до мягкости (около 20 мин). Остудить, добавить мелко нарезанные крабы, вареный или консервированный горошек и укроп, заправить соусом. Украсить крабами и зеленью укропа.

РЫБНЫЙ САЛАТ

500 г рыбы, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, уксус или лимонный сок, соль, перец.

Рыбу потушить, очистить от костей, нарезать кусочками, лук мелко порубить, огурцы и яйца мелко порезать. Соединить с приправами.

САЛАТ БАЛКАНСКИЙ С РЫБОЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

1 сельдь, или окунь, или средняя камбала холодного копчения, 1/4 небольшого кочана свежей капусты, 1 морковь, 2-3 ст. ложки маринованного лука, 2 стручка свежего или консервированного сладкого перца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана салатной заправки, 1-2 ст. ложки 3%-ного уксуса.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Морковь и сладкий перец также нарезать тонкой соломкой. Рыбу, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать ломтиками, соединить с овощами, зеленым горошком и залить салатной заправкой по вкусу.

САЛАТ «ГЕЛЕНДЖИКСКИЙ»

120 г сельди соленой, 40 г свинины или 60 г говядины отварной, 120 г картофеля, по 40 г огурцов соленых, яблок свежих, помидоров, капусты цветной или белокочанной, моркови, сметаны, растительного масла для пассерования, 2 яйца, 200 г готового хрена, по 40 г уксуса 3%-ного, зелень петрушки и укропа, соль, специи по вкусу.

Картофель нарезать мелкими кубиками, морковь ломтиками, цветную капусту разобрать на соцветия (белокочанную нашинковать). Пассеровать овощи в растительном масле, остудить. Соединить с солеными или маринованными огурцами, свежими яблоками, очищенными от кожуры и сердцевины. Отваренную свинину или говядину, сельдь и крутые яйца нарезать ломтиками и смешать с охлажденными овощами, соусом из сметаны, уксусом (или лимонной кислотой) и хреном. Перед подачей украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, листьями зеленого салата, зеленью петрушки, кольцами репчатого лука.

САЛАТ «ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ»

1 банка рыбных консервов, 4 яйца, 100 г сыра, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза.

Лосось или сардины в собственном соку измельчить, удалив косточки. Добавить рубленые яйца, натертый сыр, зеленый горошек, соль, перец. Заправить майонезом, посыпать зеленью.

САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

200 г филе морского окуня, 1 морковь, 1 помидор, 1 кочан (средний) цветной капусты. 2-3 ст. ложки консервированной или отварной фасоли, 2 ст. ложки горошка, 4 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка томатного соуса, соль по вкусу.

Филе морского окуня отварить, в бульон добавить морковь, зелень и специи. Рыбу охладить, порезать кусочками. Картофель и морковь отварить «в мундире», очистить, нарезать тонкими ломтиками. Отварную цветную капусту разобрать на соцветия, помидоры нарезать дольками, свежие огурцы — тонкими кружочками или соломкой, стручки фасоли — ромбиками. Все компоненты смешать, салат заправить майонезом и соусом, уложить горкой в салатник и украсить ломтиками рыбы, дольками помидоров и зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

0,5 кг филе кальмаров, 3-4 сваренных вкрутую яйца, 2-3 головки сладкого репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, 3-4 веточки зелени.

Филе отварных кальмаров нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, нарубленными яйцами, заправить майонезом и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ И РИСА

1 банка рыбных консервов в томате (кроме кильки или салаки), 2/3 стакана вареного риса, 1 соленый огурец, 2/3 стакана майонеза, соль и специи по вкусу.

Рыбу отделить от заливки и нарезать кружочками. Рис отварить, смешать с рыбой, выложить в салатник, залить майонезом, заправленным томатной заливкой и мелко нарубленными солеными огурцами.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 банка натуральных консервов из сельди иваси, скумбрии или сайры, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или зеленого лука.

Кусочки рыбы измельчить, соединить с нарубленными яйцами, зеленым горошком, зеленью, заправить заливкой из рыбных консервов. Полученную

массу выложить в салатник, посыпать рубленым чесноком, оформить ломтиками лимона и мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

500 г копченой рыбы (зубатки, палтуса, трески), 2 яблока (некислых), 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, 3 помидора, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, полстакана растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, 2 чайные ложки сахара, 3 ст. ложки уксуса, перец на кончике ножа, соль по вкусу.

Очищенную от кожи и костей рыбу, яблоки, огурцы, помидоры (зерна из помидоров удалить) нарезать кубиками, все перемешать, добавить рубленый зеленый лук и залить острым соусом.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ХРЕНОМ

400 г копченой рыбы (треска, салака, окунь и т.п.), 2 яйца, 2-3 ст. ложки тертого хрена, (2-3 картофелины), 1 стакан майонеза, сметанного или творожного соуса, зелень.

Копченую рыбу очистить, разделать на мелкие кусочки, положить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтик вареного яйца, при желании — вареный картофель. Соус заправить хреном, налить на салат, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

500 г креветок, 1 стакан вареного риса, 1 стакан горошка, 3/4 стакана майонеза, укроп или зелень петрушки.

Креветки отварить, очистить, разделать и перемешать с вареным рисом, консервированным горошком, добавить соус, украсить целыми креветками и зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ОВОЩАМИ

0,5 кг креветок, 2-3 картофелины, 1 морковь, 2 помидора, 1/2 стакана зеленого горошка, 2-3 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, 1 стакан майонеза, 4-5 листиков салата, 3-4 веточки петрушки, соль по вкусу.

Подготовленные креветки очистить от панциря. Часть шеек оставить для оформления салата, остальные нарезать кусочками поперек волокон. Вареные картофель, морковь и яйца, а также соленые огурцы нарезать кубиками или тонкими ломтиками. Мясо креветок перемешать с овощами, зеленым горошком и заправить частью майонеза. В салатник положить листики салата, а на них горкой салат из креветок, оформить шейками креветок, дольками яйца и помидоров, веточками зелени. При подаче полить салат оставшимся майонезом.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСИНЫ

125 г ломтиков лососины, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 2 чашки отварного риса, 100 г майонеза.

Лососину нарезать кусочками, яйца и огурец нарезать кубиками, смешать с отварным рисом и майонезом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С РИСОМ

1 банка консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза, 1/2 лимона, 4-5 веточек зелени.

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанным кубиками яйцом, вареной морковью и заправить майонезом. При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С СЫРОМ

1 банка консервированной печени трески, 1/2 стакана тертого твердого сыра, 2 сваренных вкрутую яйца, 3-4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки.

Печень отделить от жира, нарезать кусочками и соединить с тертым сыром и нарубленными белками яиц. Яичные желтки растереть, смешать с жиром, заправить чесноком, зеленью и залить печень с сыром и яйцами приготовленной смесью. При подаче салат оформить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ ПО-МАКЕДОНСКИ

1 банка консервов в томатном соусе (кроме кильки или салаки в томате), 4-5 сваренных вкрутую яиц, 1-2 соленых огурца, 2 средние головки репчатого лука, 1 стакан майонеза.

Куски рыбы нарезать небольшими кусочками (удалив кости), смешать с нарубленными кубиками огурцами и репчатым луком. Вареные яйца разделить на 4 части, уложить на блюдо, сверху поместить рыбу с огурцами и луком и полить майонезом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ ПО-ФЛАМАНДСКИ

1 сельдь, или морской окунь, или мелкая треска горячего копчения, 1-2 средние вареные свеклы, 1 стакан нарезанного кубиками вареного сельдерея, 1 стакан майонеза.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками, соединить с измельченной кубиками отварной свеклой и сельдереем, заправить майонезом, солью и перемешать.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ

500 г рыбы, 30 г жира, 250 г помидоров, 150 г растительного масла, 150 г лука, соль, уксус, перец.

Для приготовления этого салата берут как пресноводную, так и морскую рыбу. Рыбу выпотрошить, снять кожу, удалить кости, посолить и обжарить на жире. После этого рыбу нарезать небольшими кусочками и залить маринадом из уксуса, растительного масла, лука и специй. Помидоры (можно замороженные)

очистить от кожуры, нарезать ломтиками, добавить мелко нарубленный лук, по вкусу — уксус, специи, растительное масло и все это смешать с маринадом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

1 скумбрия или сельдь холодного копчения, 4-5 средних картофелин, сваренных «в мундире», 2 головки репчатого лука, 100 г копченого сала, 4-5 ст. ложек растительного масла.

Рыбу разделать на филе без кожи и костей и нарезать кусочками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Сало также нарезать кубиками, лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты перемешать и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ С ПЕРЦЕМ

1 сельдь или скумбрия холодного копчения, 1 стакан нарезанного сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 2/3 стакана майонеза.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками, соединить с нашинкованными соломкой перцем и репчатым луком, заправить майонезом и перемешать. Салат можно приготовить и из консервов «Скумбрия натуральная» или «Скумбрия натуральная в масле».

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-ДОМАШНЕМУ

1 сельдь, 3 сваренные «в мундире» картофелины, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, горчица и перец по вкусу.

Сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать небольшими кусочками, добавить нарезанные кубиками картофель, огурцы и лук, заправить салат растительным маслом, горчицей, перцем и перемешать.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

1 сельдь, 1 вареная морковь, 1/3 стакана зеленого горошка, 1/3 стакана отварной фасоли, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки томата-пюре, 2/3 стакана майонеза.

Майонез смешать с томатом-пюре до получения однородной массы. Сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать кусочками, соединить с нарезанной кубиками вареной морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, вареной фасолью и все заправить майонезом с томатом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКАМИ

1 сельдь, 2 твердых яблока кислых сортов, 2 соленых или маринованных огурца, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени.

Яблоки очистить от кожицы и семенной коробки, нарезать ломтиками и, чтобы предотвратить потемнение, сразу же смешать с майонезом. К яблокам добавить нарезанное кусочками филе сельди, нарубленные огурцы и все тщательно перемешать. При подаче салат посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

250 г филе трески, 4-5 картофелин, 2 огурца, 100 г хрена, полстакана майонеза, 2 чайные ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Сваренную холодную треску нарезать кусочками, вареный картофель и огурцы — ломтиками. Натертый хрен смешать с солью, уксусом, добавить майонез и перемешать подготовленные продукты с полученным соусом. Выложить в салатник, украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, веточками петрушки.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

150 г филе вареных кальмаров, 4-5 картофелин, 1 головка репчатого лука, полстакана майонеза или заправки для салатов, зеленый лук, листья зеленого салата, зелень петрушки или укропа.

Филе вареных охлажденных кальмаров нарезать короткой соломкой, вареный картофель — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать и заправить майонезом, взяв 3/4 нормы, или салатной заправкой; осторожно перемешать. Украсить салат ломтиками кальмаров, оставшимся майонезом, зеленым луком, листьями зеленого салата и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ РЫБНЫЙ ПО-ИСЛАНДСКИ

0,5 кг рыбы, 2/3 стакана вареного сельдерея, 1-2 соленых огурца, 1-2 головки репчатого лука, 1 стакан майонеза.

Рыбу отварить, отделить от костей и нарезать кусочками, огурцы, лук и вареный сельдерей — кубиками, все перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ РЫБНЫЙ С БРЫНЗОЙ

0,5 кг рыбы, 1 яблоко, 1 лимон, 1/2 стакана тертой брынзы, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка нарубленной зелени, соль, сахар и специи по вкусу.

Рыбу отварить, отделить мякоть от костей, нарезать кусочками и выложить на блюдо. Нарезанное кубиками яблоко, очищенное от кожицы и семян, огурец, репчатый лук заправить соком лимона, солью, сахаром, перцем, смешать со сметаной и полить этой смесью рыбу. При подаче салат посыпать тертой брынзой и мелко нарубленной зеленью.

САЛАТ РЫБНЫЙ С ОРЕХАМИ

1 банка рыбных консервов в масле, 120 г яблок, 45 г сельдерея, 50 г орехов очищенных, 100 г майонеза.

Рыбу из консервов в масле нарезать кусочками, очищенные орехи измель-

чить, сельдерей натереть на крупной терке, яблоки нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Все перемешать, заправить майонезом.

САЛАТ РЫБНЫЙ С СЫРОМ

0,5 кг рыбы (треска, хек, минтай, путассу, пикша и др.), 3 яйца, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана тертого сыра твердых сортов, 1 стакан майонеза со сметаной, 6-8 маслин, 1/2 моркови, 3-4 веточки зелени.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, припустить, охладить, очистить кожу и нарезать кусочками. Вареные яйца и репчатый лук мелко порубить, соединить с рыбой, натертым сыром, заправить майонезом со сметаной и все перемешать. Оформить салат маслинами, колокольчиками из моркови и веточками зелени.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ ОВОЩНОЙ

0,5 кг филе кальмаров, 2-3 отварные картофелины, 1-2 вареных моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1-2 соленых огурца, 4-5 листиков зеленого салата, 1 помидор, 3-4 веточки зелени петрушки, 1 стакан майонеза.

Нарезанное соломкой филе отварного кальмара соединить с ломтиками картофеля, моркови, соленых огурцов, яйцами, нарубленными кубиками, зеленым горошком и заправить частью майонеза. При подаче массу выложить на листики зеленого салата, оформить дольками яйца, помидоров, веточками зелени и полить оставшимся майонезом.

САЛАТ С КРАБАМИ И ГРИБАМИ

500 г картофеля, 2 сладких зеленых или красных перца, 60 г ветчины, 200 г консервированных крабов, 50 г свежих шампиньонов или белых грибов (или 15 г сушеных белых грибов), 8 маслин, 1/8 чайной ложки свежемолотого черного перца, полстакана оливкового (кукурузного или другого растительного рафинированного) масла, 3 ст. ложки лимонного сока.

Картофель отварить «в мундире», очистить и порезать тонкими ломтиками. Перцы сварить и порезать соломкой, грибы отварить и порезать тонкими ломтиками.

Картофель, зеленый или красный перец, ветчину, крабы смешать и посыпать черным перцем и солью. Взбить в бутылке заправку из оливкового масла и лимонного сока, залить ею овощи, ветчину и крабы. Положить грибы и снова перемешать.

САЛАТЫ ГРИБНЫЕ

ГРИБНАЯ СМЕСЬ В СМЕТАНЕ ***(венгерское блюдо)***

500 г грибов, 25 г сливочного масла, 1 луковица, 180 г сметаны, соль, перец, петрушка по вкусу.

Свежие грибы разных видов (подберезовики, шампиньоны, лисички) промыть, нарезать тонкими ломтиками. Слегка поджарить в масле репчатый лук, добавить к нему подготовленные грибы, залить сметаной, посолить, приправить красным перцем, мелко нарезанной петрушкой и тушить на слабом огне. Когда сок достаточно уварится, заправить грибы мукой и снова довести до кипения. Подавать с яичницей-глазуньей и гренками.

ГРИБЫ С ЧЕСНОКОМ

200 г грибов, 50 г масла, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Подготовленные свежие грибы нарезать дольками, заправить чесноком, посолить и обжарить на сливочном или растительном масле до румяной корочки. Подавать с зеленым салатом.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

200 г грибов, 60 г лука, 60 г растительного масла, уксус, соль и перец по вкусу.

Грибы очистить от загрязнений, промыть, отварить в течение 20-25 мин, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, потом их нарезать ломтиками. Мелко нарезать лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С КАРТОФЕЛЕМ И СОУСОМ

500 г грибов, 500 г картофеля, 2 свежих огурца, 1 яйцо, 1 ст. ложка песка, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайная ложка горчицы, соль, уксус, зелень по вкусу.

Свежие грибы отварить в подсоленном виде, откинуть на дуршлаг, обсушить, нарезать крупными ломтиками. Отваренный «в мундире» картофель очистить, нарезать кубиками. Сварить вкрутую яйцо, белок нашинковать соломкой, желток оставить для соуса. Огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками. Все подготовленные продукты смешать и залить соусом. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью лука.

Приготовление соуса. Яичный желток растереть с солью, сахаром и готовой горчицей, постепенно добавляя небольшими порциями растительное масло, растирать до тех пор, пока масса станет однородной. Затем взять уксус или лимонный сок по вкусу, добавить сметану и снова тщательно размешать.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ

200 г свежих шампиньонов, 4 яйца, 60 г растительного масла, уксус, перец, укроп, соль.

Шампиньоны промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и смешать с грибами. Смесь заправить уксусом и растительным маслом, посолить, добавить перец, все перемешать. Салат выложить в салатник, посыпать мелко нарезанным укропом.

САЛАТ «МИНСКИЙ»

200 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 небольшая луковица, 100 г квашеной капусты, 25 г растительного масла, песок, уксус по вкусу.

Шампиньоны очистить, промыть, отварить, нарезать ломтиками, добавить отварной картофель, нарезанный кубиками, и нашинкованную квашеную капусту. Смесь посолить по вкусу, заправить уксусом, растительным маслом, посыпать песком и тщательно перемешать.

САЛАТ ПО-АНГЛИЙСКИ

50 г свежих грибов, филе цыпленка, 1 ст. ложка майонеза, 2 корня сельдерея, 1/2 чайной ложки горчицы, 1 соленый огурец, редис, соль.

Сельдерей и вареные грибы, нарезанные лапшой, вареное филе цыпленка, нарезанный огурец смешать, посолить по вкусу и заправить майонезом с горчицей. Украсить розочками, вырезанными из свежего редиса.

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты овощные 3
Салаты мясные 29
Салаты рыбные 38
Салаты грибные 46

По вопросам, связанным с приобретением этой книги оптом или в розницу, обращаться по адресу:
117607, Москва, Раменки, д.9, корп.4
Телефоны: (095) 932-79-01, 932-79-02, 932-77-85
Факс: (095) 932-29-23
E-mail: inc@labirint.msk.ru

Издание для досуга

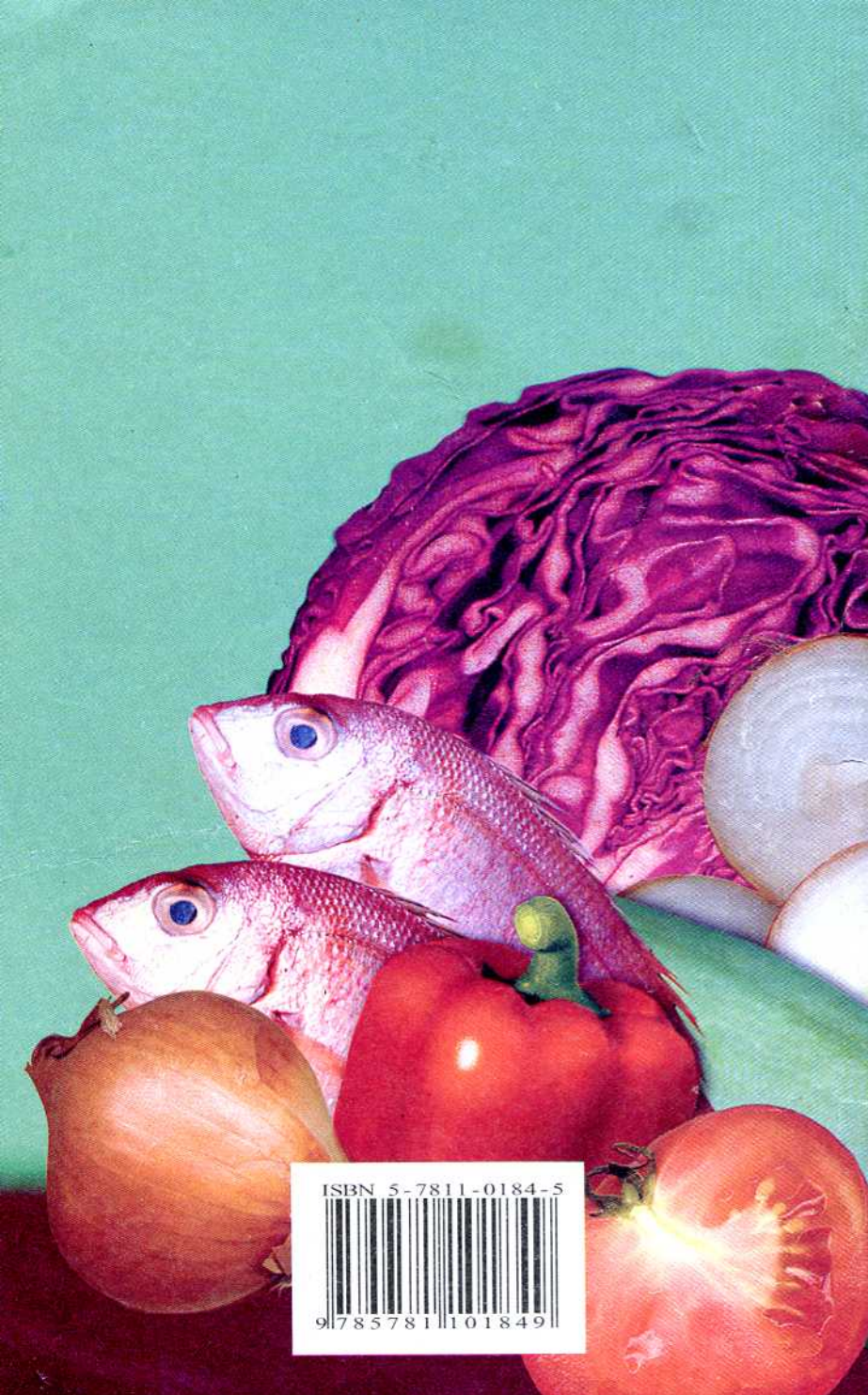
САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ, МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ, ГРИБНЫЕ

Сборник

Редактор Е.П.Михайлова
Технический редактор О.Б.Шмалько
Корректор И.В.Семенова

ЛР № 064244 от 25.08.95.
Подписано в печать с готовых диапозитивов 30.05.2000 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура Классическая русская.
Печать офсет. Усл.-печ. л. 1,5. Тираж 30 000 экз.
Заказ № 2045.
Издательство «Лабиринт-К»
117607, Москва, Раменки, д. 9, корп. 4

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ГИПП «Вятка».
610033, г. Киров, ул. Московская, 122


ISBN 5-7811-0184-5
9 785781 101849